

とっとり

ふるさと

たんけん 探検

毎月19日は食育の日
令和6年2月19日号

今月のとっとりふるさと探検は、地元で栽培された大豆や米を使い、昔ながらの製法で手づくりされた「みそ」を紹介し、みそがどのように作られるか見てみましょう。

みそ



TORI きゅうちゃん

和食に欠かせない日本の伝統的な食品の「みそ」。学校給食では、みそ汁や煮物、炒め物などの味付けに大活躍!

材料



こうじは米こうじのほか、麦や大豆を使ったものもあります。

こうじ作り



蒸した米にこうじ菌を混ぜて約2日間発酵させると、米こうじができます。

仕込み



水につけて蒸した大豆と塩、米こうじ、水を混ぜてミンチ状にし、空気を抜きながらたるに詰めます。

発酵・熟成



約1年間、温度を一定に保って発酵・熟成させると、みそのできあがり!

みそは発酵食品で体にいいです。みそ料理を食べて元気に大きく育ってください。



JA鳥取いなば農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」のみなさん

みその栄養

●大豆は「畑の肉」!
みその材料の大豆は、「畑の肉」と言われるほどたんぱく質を多く含み、体をつくるもとになります。

●発酵パワーで栄養価アップ!
みそが発酵する過程で、大豆には含まれないビタミンなどが増えて、栄養価がアップします。

